

Autoprotección en piscinas



Obedece las indicaciones de socorristas y del personal de la instalación.



Correr por el bordillo aumenta el riesgo de caídas y traumatismos, evítalo.



Mira a la piscina antes de tirarte para impedir accidentes o choques con otros bañistas.



Evita pelotas, palas o juegos que molesten a los demás, ten siempre una conducta cívica.



Vigila en todo momento a los niños y a una distancia que te permita reaccionar ante cualquier incidencia.



Usa flotadores, manguitos y chalecos adaptados a su peso, edad y siempre fijados.



Evita empujones o ahogadillas, así como juegos junto al borde de la piscina.

proteccioncivil.malaga.eu



@vpcmalaga

@VPCMálaga

PROTECCIÓN CIVIL MÁLAGA

PROTECCIÓN CIVIL MÁLAGA

@avpc.malaga

Seguridad en el buceo y snorkel

Bucea **siempre acompañado** y, si lo haces solo, avisa a familiares y amigos de la zona y hora a la que vas.

Para practicar buceo necesitas **certificación** de buceo oficial y seguro de accidentes y de responsabilidad civil.

No te sumerjas si estás **cansado**. Evita las comidas copiosas así como el consumo de alcohol y drogas.

Descansa, come e hidrátate tras haber buceado. Acude al médico si te encuentras mal.



Evita volar y realizar ejercicio físico 24 horas después de la última inmersión.



Lleva tu boya de señalización y conoce las señales de buceo más importantes para comunicarte.



Guía de recomendaciones para evitar ahogamientos



Ciudad de Málaga



Presta atención alrededor mientras estás bajo el agua. ¡Cuidado con las embarcaciones!



En caso de accidente, mantén la calma, la serenidad te ayudará a tomar decisiones seguras. Pide ayuda.

Los peques siempre a la vista



Ningún dispositivo puede sustituir tu supervisión. Vigila siempre el baño de los más pequeños, ¡no los dejes solos NUNCA!

No los pierdas de vista en ningún momento. Establece turnos con tu pareja, familiares o personas responsables adultas.



Enséñales a nadar cuanto antes y, hasta que lo consigan, deben aprender a flotar y a mantenerse a salvo.

Norma del 10/20

Mira a la piscina como mínimo cada **10 segundos** y sitúate en un lugar desde el que no tardes más de **20 segundos** en auxiliarlos en caso necesario.

Las comilonas y los cambios de temperatura bruscos pueden provocar choques térmicos, enseña que al agua hay que entrar despacito y mojándose antes muñecas, brazos y nuca.



Prevención en Playas

Retrasa el baño si:

- Has comido o bebido en exceso.
- Has hecho ejercicio y estás fatigado.
- No te encuentras bien.
- Has tomado alcohol y/o otras drogas.

Báñate solo en zonas autorizadas, horas en las que haya vigilancia y siempre que la bandera lo permita.

Recuerda..!!

Roja, baño prohibido

Verde, permitido el baño

Amarilla, baño con precaución

Negra, playa cerrada



Fíjate en las condiciones del oleaje, marea y corrientes antes de meterte en el agua

Quédate en la zona de baño y no te adentres solo en el mar. Nada en paralelo a la orilla a una distancia que puedas salir rápido del agua.



Respetar las zonas de embarcaciones o delimitadas para el deporte acuático: barcas, patines de agua, motos o esquí.



Nunca te zambullas en una zona con poca profundidad, fondo rocoso o desconocido, evitarás lesiones.

Cuidado con colchonetas y flotadores hinchables de gran tamaño ya que suelen alejarte de la orilla sin que te des cuenta.



Otras banderas

	Área de surf. Prohibido el baño
	Buceo en curso
	Presencia de medusas
	Certificación UE de calidad
	Prohibido embarcaciones y tablas de surf

Corrientes

OJO a las corrientes de retorno o de **resaca** porque son una importante amenaza de ahogamiento incluso para los nadadores más experimentados. Se **distinguen** por aparecer como un canal estrecho con un oleaje más calmado o casi inexistente en medio del agua. Desconfía de esas zonas de una misma playa donde **el oleaje es menor y el agua parece en calma**.

